グリル活用レシピ

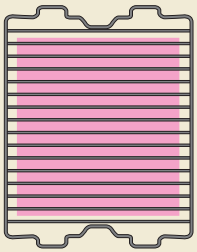
＊グリルを安全に正しくお使いいただくために、機器に付属の取扱説明書をお読みください。

グリルをお使いいただくときの注意

●グリルの使用方法は、機器に付属の取扱説明書をよくお読みいただき、
安全に正しくお使いください。
●この機器はグリル皿に水を入れる必要がないタイプです。水を入れないでご使用ください。
●グリルを続けて使用する場合は、そのつどグリル皿にたまった脂などを取り除いてください。
また、使用後も必ずお手入れをしてください。
●脂が多く出る調理時はグリル皿、グリル焼網にアルミはくを敷かないでください。
アルミはくの上に脂がたまり、過熱され、発火するおそれがあります。
●記載の時間は目安です。材料の大きさや脂ののり具合により、
焼き上がり（焼き色）が異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

グリルで調理するときのポイント

●このグリルは両面焼きです。裏返す必要はありません。
●食材はグリル焼網の中央（　印）に置いてください。端に置くと焼けにくい場合があります。



もくじ

グリル自動調理メニューの使いかた P.4
トーストプレートの使いかた P.5

■自動で調理する
グルメメニューモードを使う
トースト P.6
ピザ P.8
グラタン P.10
ホイル焼き P.12
焼きいも P.14
焼きなす P.15
とり肉のグリル P.16
焼き鳥 P.17
焼きおにぎりセット P.18
トーストセット P.20

■自動で調理する
グルメメニューモード:あたためを使う
揚げもの P.22
焼き鳥 P.22
焼き魚 P.23
タイマー設定 P.23

■魚を焼く準備 P.24

■魚を自動で焼く
魚オートメニューモードを使う P.26
自動調理メニュー表 P.26〜P.29

■魚を手動で焼く
マニュアルモードを使う P.30
手動調理メニュー表 P.31

■手動で調理する
マニュアルモードを使う
ローストビーフ P.32
アスパラのベーコン巻き P.33
いろいろきのこの焼きマリネ P.34
ピザトースト P.35
ロッククッキー P.36
焼きりんご P.37
ホタテ P.38
厚あげ P.38
焼きもち P.39
焼きおにぎり P.39

グリル自動調理メニューの使いかた

「グルメメニュースイッチ」や「魚オートメニュースイッチ」を押して、
作りたいメニューに合わせて設定します。

モード	メニュー	焼き加減
魚オートメニュー オート	姿焼 切身 干物	強め 標準 弱め
グルメメニュー メニュー	トースト ピザ グラタン ホイル焼き 焼きいも 焼きなす とり肉のグリル 焼き鳥 焼きおにぎりセット トーストセット	
あたため メニュー 2回押す	揚げもの 焼き鳥 焼き魚	
	タイマー設定	
ダッチオーブン メニュー 3回押す	タイマー設定 ケーキ／パン　強 ケーキ／パン　中 ケーキ／パン　弱	

の調理には、トーストプレートが必要です。
の調理には、クッキングプレートが必要です。
の調理には、ダッチオーブンが必要です。

グリルで使える専用品（別売品）

グリルには、グリル焼網のほかに、次のような専用のプレートやダッチオーブンなどがあります。

トーストプレート

クッキングプレート

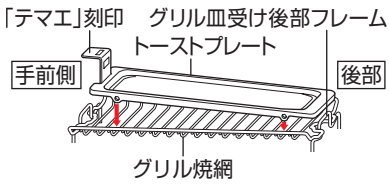
ダッチオーブン

機種によって、付属されていない場合があります。
取扱説明書の「別売品の項目」をご覧の上、お買い求めください。

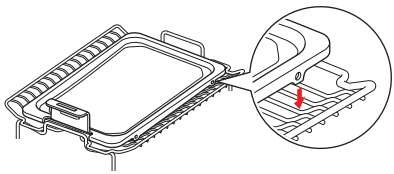
トーストプレートの使いかた

取り付けかた

1 トーストプレートの「テマエ」と刻印されている方を手前側にして、後部をグリル皿受け後部フレームに当てて、中央に取り付けます。

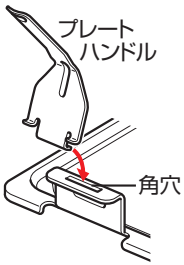


2 トーストプレートのツメがグリル焼網の棒の間にはまるように取り付けます。

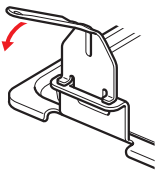


取り出しかた

1 プレートハンドルのツメをトーストプレートの角穴に差し込みます。



2 プレートハンドルを水平に倒し、確実に入っていることを確認して、トーストプレートを取り出します。



トースト

外はサクッ、中はふんわりのトーストが
グリルでスピーディに焼けます。

お願い

- 調理終了後はトーストプレートの上にのせたままにしないでください。
  余熱で裏面の焦げが強くなります。
- 冷凍した食パンは焼けにくいため、焼き加減は「強め」に設定してください。
  また、4枚切のような分厚い冷凍食パンや変形したり、霜がついている冷凍食パンは
  室温状態で30分程度、解凍してから焼いてください。

焼き時間のめやす：3～6分

■ 材 料 Ingredients

食パン（4、5、6、8枚切）……1～2枚

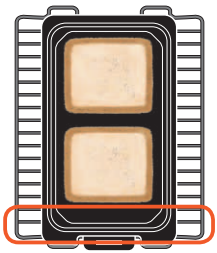
■ 作りかた How to make

1 グリル焼網にトーストプレートを取り付け、食パンをのせます。

2 グルメメニュースイッチ を押して、
グリルセットスイッチ で「トースト」を選び、点火します。

置きかた

トーストプレートの手前（▭の部分）には
置かないようにしてください。
（焼き色がつきにくい場合があります。）

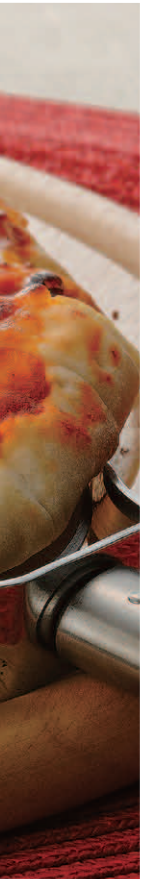


ポイント ●食パンの厚さが3cmを超えると焦げやすくなり、2cm未満では焼き色がつきにくくなります。

ピザ

お願い

- 市販の冷蔵ピザは、必ず2 等分以上にカットしてから焼いてください。
  種類によって、生地がふくらみやすいものがあります。カットすることで生地の中の空気が抜け、ふくらみを防止できます。
- クッキングプレートにピザをのせてカットすると傷つきの原因になります。
- 冷凍ピザは解凍してから焼いてください。
- 直径20cm 未満の小さいピザは焦げやすくなります。手動〈上火：弱、下火：強〉で様子を見ながら焼いてください。



焼き時間のめやす：5～9分

■ 材 料 Ingredients

市販の冷蔵ピザ（直径20～24cm）……1枚

■ 作りかた How to make

1 市販のピザは、2等分以上にカットします。

2 クッキングプレートにアルミはくを敷いてからピザをのせ、グリル焼網に取り付けます。

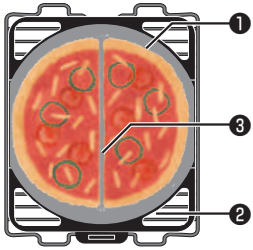
3 グルメメニュースイッチ[メニュー]を押して、グリルセットスイッチ[▲][▼]で「ピザ」を選び、点火します。

置きかた

❶アルミはくを敷く
アルミはくはクッキングプレートへの焦げつきを防止します。

❷アルミはくはクッキングプレートの四隅の穴をふさがないように曲げる
穴をふさぐとうまく焼けません。

❸ピザのカット部分を合わせる
カット部分からのチーズを溶け落ちにくくします。



クッキングプレートを使用しない場合

市販の冷蔵ピザをアルミはくの上にのせて、手動で様子を見ながら加熱してください。アルミはくは、クシャクシャにして広げ、端を立てます。
手動〈上火：強、下火：弱〉で6分焼きます。

手作りピザの場合

クッキングプレートに付属のクックブックを参考にして、焼き加減は「強め」に設定してください。加熱を追加する場合は、手動〈上火：強、下火：強〉で様子を見ながら焼いてください。手作り生地は生地がふくらまないように、具材をのせる前にフォークで生地全体に穴をあけてください。

グラタン

お願い

- グラタン皿は直火使用可のものをお使いください。
  直火不可のものはお皿が割れることがありますので、ご使用にならないでください。
- グラタン皿の高さは、4cm以下のものをお使いください。

焼き時間のめやす：11～16分

■ 材 料（2皿分） Ingredients

たまねぎ……1／4個
むきえび……50g
とりむね肉……40g
マッシュルーム(スライス)……25g
バター……大さじ1
マカロニ……40g
ホワイトソース(缶詰)……150g
牛乳……50ml
ピザ用チーズ……40g
塩、こしょう……適量

■ 作 り か た How to make

1 たまねぎは薄切りにし、むきえびは背わたを取り、とりむね肉は一口大に切ります。

2 1とマッシュルームをバターで炒め、塩、こしょうをふります。

3 マカロニをゆでます。

4 ホワイトソースと牛乳を鍋に入れ、程よいとろみになるまで煮ます。

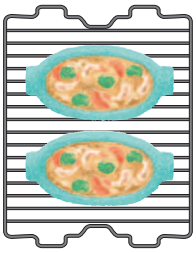
5 4のホワイトソースの2/3量と、炒めた材料、マカロニを混ぜます。

6 グラタン皿にバター(分量外)を塗り、5をお皿に盛ります。

7 残りのホワイトソースを6の上にのせ、チーズをのせます。

8 グリル焼網に7をのせ、グルメメニュースイッチを押して、グリルセットスイッチ▲▼で「グラタン」を選び、点火します。

置きかた



ポイント
- 1皿の場合、2皿よりも強く焼けますので、焼き加減は「弱め」に設定してください。
- チーズののせすぎや種類によっては焦げやすくなります。
- 容器に具材を入れすぎると表面が焦げやすく、あたたまりにくくなります。容器の大きさに合わせて分量を調節してください。

ホイル焼き

油を使わず蒸し焼きにします。
野菜とさけの旨味をグリルが引き出す、
ヘルシーでおいしいメニューです。

お願い

- 包んだアルミはくの高さは、5cm以下にしてください。
- アルミはくの包みかたによってはふくらんでグリル庫内につく場合があります。
  包みかたのイラストを参照してください。
- アルミはくが熱くなっていますので、取り出すときは注意してください。

焼き時間のめやす：11～16分

■ 材 料（2人分） Ingredients

生ざけ（1切約100g）……2切
酒、塩……適量
たまねぎ ……1/4個（50g）
パプリカ ……1/4個（40g）
しめじ……40g
ししとう ……2本
アルミはく

■ 作 り か た How to make

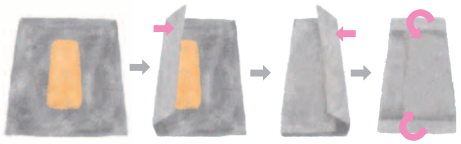
1 生ざけは酒、塩をふり、下味をつけます。

2 たまねぎは薄切りにし、パプリカは細切りにします。
しめじは石づきを取って小房に分けておきます。
それぞれの材料を2等分します。

3 アルミはくの中央に薄切りにしたたまねぎを広げ、
その上に1と残りの材料を並べて、
イラストのように包みます。

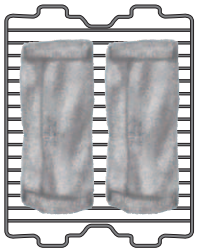
4 グリル焼網に3をのせ、グルメメニュースイッチを押して、
グリルセットスイッチ▲▼で「ホイル焼き」を選び、点火します。

アルミはくの包みかた



アルミはくの上に材料を並べ、アルミはくの左右を材料に軽くかぶるように折り、前後をくるくると3回ほど巻き込むように包みます。

置きかた



ポイント ●材料を包むときにたまねぎを下に敷くと、アルミはくに焦げつきにくくなります。

焼きいも

ホクホクの焼きいもをグリルで。
あつあつを食べられます。

焼き時間のめやす：30～45分

材料 Ingredients

さつまいも 直径4~5cm(1本 約200g)‥1～4本
アルミはく

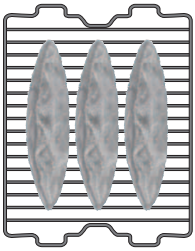
作りかた How to make

1 さつまいもを1本ずつアルミはくで包みます。

2 グリル焼網に1をのせ、
グルメメニュースイッチを押して、
グリルセットスイッチ▲▼で
「焼きいも」を選び、点火します。

置きかた

グリル焼網の端に置くと火通りが悪い場合があります。



ポイント
- さつまいもの直径が5cmを超えるものは、4cm程度の輪切りにします。
イラストのように切面が上下になるようにまとめてアルミはくで包みます。
グリル焼網の中央に置き、焼き加減は「標準」に設定してください。
この場合、1回に包む量は最大6個にします。

お願い
- さつまいもの直径は5cm以下にしてください。
- アルミはくが熱くなっていますので、取り出すときは注意してください。

焼きなす

焼き時間のめやす：15～20分

材料 Ingredients

長なす 直径4~5cm（1本 約130g）……1～3本

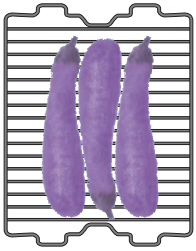
作りかた How to make

1 なすのがくを取り、
たてに4本程度切れ目を入れます。

2 グリル焼網に1をのせ、
グルメメニュースイッチを押して、
グリルセットスイッチ▲▼で
「焼きなす」を選び、点火します。

置きかた

2本以上焼くときは、上下を互い違いにして中央に寄せて並べます。
グリル焼網の端に置くと火通りが悪い場合があります。



お願い ● なすの直径は5cm以下にしてください。

とり肉のグリル

焼き色のついたぱりっとした皮。
ジューシーな肉が食欲をそそります。

焼き時間のめやす：13～15分

材料 Ingredients

とりもも肉（1枚 約250g）……1～2枚

塩焼き
塩、こしょう
……適量

照り焼き（たれ）
しょうゆ…大さじ4
みりん…大さじ3
酒……大さじ1

作りかた How to make

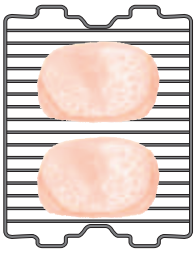
1 とりもも肉は切り込みを入れて、厚さを均一にし、皮にはフォークで穴をあけます。

2 塩焼きの場合は塩、こしょうをふります。
照り焼きの場合は、1時間程度たれに漬けておきます。

3 グリル焼網に**2**を
皮が上になるようにのせ、
グルメメニュースイッチを押して、
グリルセットスイッチ▲▼で
「とり肉のグリル」を選び、点火します。

置きかた

左右に広げすぎず
中央につめて置いてください。



お願い

- 連続で調理を行う場合は、一度グリル皿にたまった脂を取り除いてから行ってください。
脂を取り除くときは、やけどに注意してください。
- 冷凍されているとりもも肉は、解凍してから焼いてください。

焼き鳥

焼き時間のめやす：7～14分

■ 材 料（6本分） Ingredients

とりもも肉……約250g

塩焼き
塩……適量

たれ焼き
- しょうゆ…大さじ5
- 砂糖……大さじ3
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1

■ 作 り か た How to make

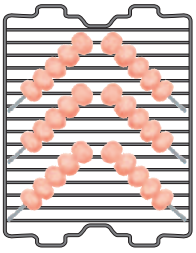
1 とりもも肉を一口大の大きさ（1切約6～10g）に切り、金串に5個ずつ刺します。

2 塩焼きの場合は、塩をふります。
たれ焼きの場合は、1時間程度たれに漬けておきます。

3 グリル焼網に**2**を
イラストのようにハの字にのせ、
グルメメニュースイッチ[メニュー]を押して、
グリルセットスイッチ[▲][▼]で
「焼き鳥」を選び、点火します。

置きかた

グリル焼網の上に、串1本分程度の間隔をあけて、ハの字に並べて置いてください。



ポイント
- ネギマなど野菜を一緒に焼く場合は、野菜が焦げやすいため、とりもも肉は小さめ（1切6～8g）に切り、焼き加減は「弱め」に設定してください。

お願い
- 竹串を使用すると、焦げてもろくなり折れやすいため、金串を使用してください。竹串を使用する場合は、調理前に持ち手部分をアルミはくで覆い、必ずイラストのように持ち手部分が端になるように置いて下さい。
- 金串が熱くなっていますので、取り出すときは注意してください。
- 冷凍されている焼き鳥は解凍してから焼いてください。

焼きおにぎりセット

塩ざけに野菜のホイル焼きと焼きおにぎり、バランスよく、お腹も満足のメニューが一度に作れます。

お願い

- 包んだアルミはくの高さは、5cm以下にしてください。
- アルミはくが熱くなっていますので、取り出すときは注意してください。
- 冷凍のおにぎりは調理できません。
- 冷凍の切身は解凍してから焼いてください。

焼き時間のめやす：7～14分

■ 材 料（1人分） Ingredients

塩ざけ（約90g）……1切
ホイル焼き
┌もやし……50g
│ピーマン……1／2個
└しめじ……20g
アルミはく

焼きおにぎり（2個分）
ごはん……160g
たれ
┌しょうゆ……小さじ2
└みりん……小さじ1／2

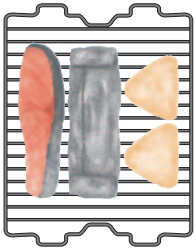
■ 作 り か た How to make

1 ピーマンは種とヘタを取り、縦半分に切ります。
しめじは石づきを取ります。
アルミはくの中央にホイル焼きの食材を並べ、
幅7cm程度に細長く包みます。

2 ごはんにたれを混ぜ、2等分してかためににぎり、
厚さ3cm程度の三角おにぎりを作ります。

3 塩ざけ、ホイル焼き、おにぎりをイラストのように
グリル焼網にのせ、
グルメメニュースイッチ を押して、
グリルセットスイッチ で
「焼きおにぎりセット」を選び、点火します。

置きかた



ポイント ●塩ざけの代わりに生さばの塩焼き、しめじの代わりにえのきなどにしてもおいしくいただけます。

トーストセット

トーストにウインナーやナゲット、
野菜を添えたワンプレートの朝食が一度に作れます。

お願い

- 調理終了後はトーストプレートの上にのせたままにしないでください。
  余熱で裏面の焦げが強くなります。
- 冷凍した食パンは焼けにくいため、焼き加減は「強め」に設定してください。
  また、4枚切のような分厚い冷凍食パンや変形したり、霜がついている冷凍食パンは
  室温状態で30分程度、解凍してから焼いてください。

焼き時間のめやす：3～6分

■ 材 料（1人分） Ingredients

食パン（4、5、6、8枚切）・・・・・1枚

お好みの食材（3種類程度）

- ウインナー・・・・・・・・・・・・・・2本
- チキンナゲット・・・・・・・・・・2個
- ベーコン（ハーフサイズ）・・・・・・1枚
- プチトマト（へたを取る）・・・・・・2個
- たまねぎ（厚さ5mmの輪切り）・・1枚
- ししとう・・・・・・・・・・・・・・・2本
- なす（厚さ5mmの輪切り）・・・・・・・・・・2枚
- エリンギ（縦半分にさく）・・1／2本（20g）
- しめじ（小房に分ける）・・・・・・・・・・20g

カップ調理（8号アルミケース1個分）

- コーン（粒状・缶詰）・・・・適量（30g）
- バター・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

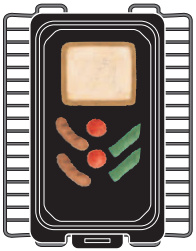
■ 作 り か た How to make

1 グリル焼網にトーストプレートを取り付け、奥側に食パン、中央から手前にお好みの食材を3種類程度のせます。

2 グルメメニュースイッチを押して、グリルセットスイッチ▲▼で「トーストセット」を選び、点火します。

置きかた

火の通りにくい食材は、
中央に置くと焼けやすくなります。



ポイント ●食パンの厚さが3cmを超えると焦げやすくなり、2cm未満では焼き色がつきにくくなります。

あたため

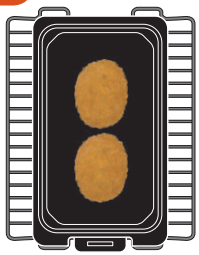
グリルで冷めた料理をあたためることができます。

揚げもの

●トーストプレートを使用してください。

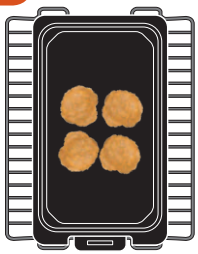
コロッケ(2個)

焼き加減:標準
厚さ 2cm
重さ 60g×2個



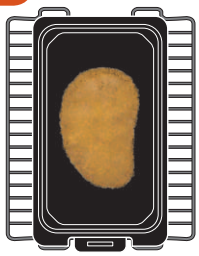
からあげ(4個)

焼き加減:弱め
厚さ 3cm
重さ 30g×4個



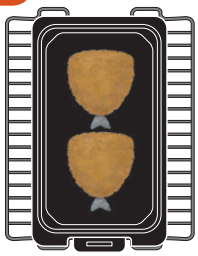
とんかつ(1枚)

焼き加減:強め
大きさ 15×8cm
厚　さ 2cm
重　さ 120g



あじのフライ(2枚)

焼き加減:弱め
厚さ 2cm
重さ 90g×2枚



焼き鳥

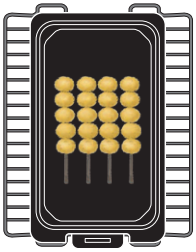
●トーストプレートを使用してください。

とりもも串(4本)

焼き加減:強め
重さ 50g×4本

焼き加減:標準
重さ 40g×4本

焼き加減:弱め
重さ 30g×4本

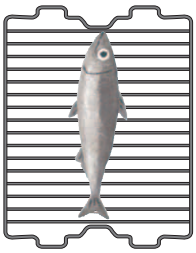


焼き魚

●グリル焼網を使用してください。
トーストプレートを使用すると皮がくっつく場合があります。

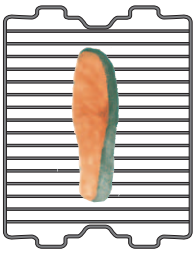
あじ姿焼き（1匹）

焼き加減：強め
重さ 150g



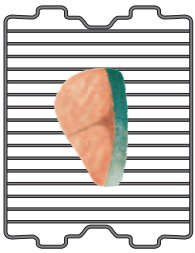
さけ切身（1切）

焼き加減：標準
重さ 70g



ぶり照り焼き（1切）

焼き加減：弱め
重さ 80g



タイマー設定

揚げもの、焼き鳥、焼き魚を自動でうまくあたためられない場合やその他の食品をあたためるときは、「タイマー設定」を使い、タイマーで時間をセットしてください。あたためる料理に合わせて、トーストプレートまたはグリル焼網をお使いください。グリル庫内があたたかい場合は、設定する時間を1分程短くしてください。設定方法の詳しい説明は、取扱説明書をお読みください。

あたためのポイント

- あたためる料理の大きさ・形・量・置き方によってでき上がり具合が異なります。
- 高温であたためるため、食品の表面が焦げる場合があります。
  特に表面に凸部があるものや衣が厚い場合は焦げやすくなります。
- 種類や大きさの異なる料理の同時あたためには使用しないでください。
- 冷蔵庫に入っていた冷たい料理や大きめの料理などは、あたたまりにくい場合があります。
  大きめの料理は半分に切ると、あたたまりやすくなります。
- 天ぷら（かき揚げやえびなど）は焦げやすいため、グルメメニューモード：あたためには適しません。
- トーストプレートを使用する場合は、余熱で焦げ付くことがあります。
  あたため完了後は、早めに取り出してください。
- 加熱を追加する場合は、手動で様子を見ながら行ってください。

魚を焼く準備

健康にいい魚をもっと食卓へ。
短時間でふっくらおいしく焼けるのは、
グリルならでは。
魚を上手に焼くコツを紹介します。

魚の下準備

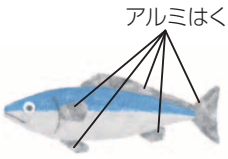
- 冷凍の魚はしっかり解凍しておきます。
- 冷蔵の魚は常温でしばらくおきます。
- 生魚は水洗いした後、水気をよくふき取っておきます。
- みそ漬けやかす漬けの魚は、「みそ」や「かす」をよくふき取ります。
- 塩をつけると、身がしまって身くずれしにくくなります。
- 塩焼きにする場合は、魚の重量の2%程度の塩をつけます。身の厚いところには厚く、薄いところには薄くつけます。
- 包丁目(飾り包丁)を入れると、火の通りがよくなり、皮が破れることによる脂の飛び散りも少なくすることができます。

ふり塩のポイント

- さば、いわしなど背の青い魚:多めに塩をふり、時間をおく
- 白身魚:少なめに塩をふり、時間は短め
- 川魚、いか、えび、貝など:焼く直前に塩をふる

魚の尾やひれを焦がさないようにするには

- 魚の尾やひれは焦げやすいので、多めに塩をつけたり、アルミはくで包んでおくと、焦げかたが少なくなります。



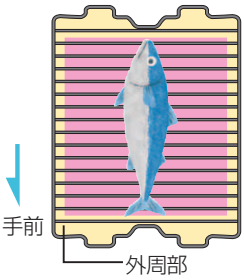
魚を置く位置

図の　印の部分に置くと、上手に焼けます。　印の外周部は火力が少し弱くなります。

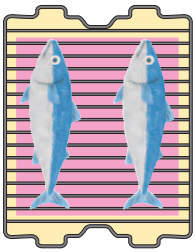
■丸身の場合

魚は頭が奥に、尾が手前になるように置くと、尾の焦げは少なくなります。

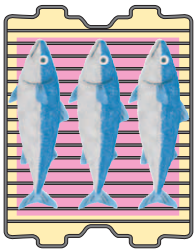
〈1匹の場合〉中央に



〈2匹の場合〉左右均等に



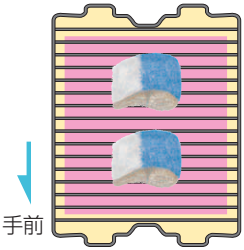
〈3匹以上の場合〉すき間を開けて均等に



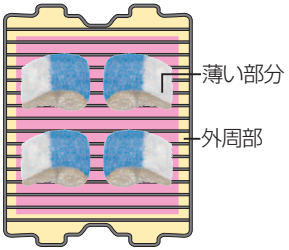
■切身の場合

皮側を上向きに置きます。
切身の薄い部分はグリル焼網の外周部にくるように置くと、焦げは少なくなります。

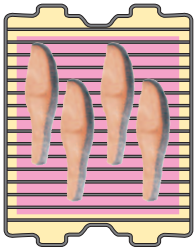
〈1〜2切の場合〉中央に



〈4切の場合〉すき間を開けて均等に



〈細長い切身の場合〉
ぶりやさけなどの細長いものは図のように置きます



魚を自動で焼く

「魚オートメニュー」と「焼き加減」を選ぶだけで、
あとは自動で焼きあげます。

自動調理メニュー表

魚オートメニューモードは、予熱しないでください。

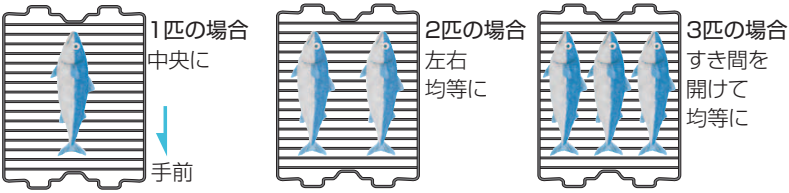
料理名（1匹・1切あたりの重量）	数量	自動調理（魚オートメニューモード）	
		メニュー	焼き加減
		オート	− ＋
あじの塩焼き（約150g）	2匹	姿焼	標準
	4匹	姿焼	強め
いわしの塩焼き（約80g）	2匹	姿焼	標準
	4匹		
さんまの塩焼き（約150g）	2匹	姿焼	標準
	4匹		
さばの塩焼き（約80g）	2切	切身	標準
	4切		
さわらの塩焼き（約80g）	2切	切身	強め
	4切		
さけの切身（約90g）	2切	切身	標準
	4切		
ぶりの照り焼き（約100g）	2切	切身	弱め
	4切		
あじのひらき（約130g）	2枚	干物	標準
ししゃもなど（10匹で約180g）	約10匹	干物	弱め

● 脂ののりがよい場合は、焼き加減を「標準」か「弱め」に設定してください。

自動調理メニュー表

魚オートメニューモードは、予熱しないでください。
下記の表に記載されていない魚はうまく焼けない可能性があるため、手動で調理することをおすすめします。

※g表示は１匹あたりの重量を示しています。

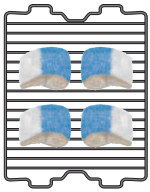
焼き加減＼魚オートメニュー	姿　焼
弱 め	【小さめの生魚】 きす 小あじ　］1～6匹(50g以下) 【塩漬けの魚】 塩さんま　1～4匹（130～200g）
標 準	【中程度の生魚】 あじ いさき　］1～3匹 さんま いわし あゆ にじます　］1～4匹（100～200g） たい（小）　1匹（300g 以下） きす　1～4匹（50g 以上）
強 め	【大きめの生魚】 あじ いさき　］3～4匹（200g 以上） たい（小）　1匹（300～400g）
置きかた	

ポイントとお願い

- 尾やひれは焦げやすいので、その部分だけ十分に塩をつけるか、アルミはくで包むと、きれいに焼けます。
- 厚みのある魚（姿焼4cmを超えるもの）は火が通りにくいので、手動で様子を見ながら焼いてください。
- 魚の身に浅く包丁目（飾り包丁）を入れると、火の通りがよくなり、皮が破れることによる脂の飛び散りも少なくすることができます。
- 50g以下の小さな魚や塩漬けされたさんまは、焼き加減を「弱め」に設定してください。（「標準」・「強め」では焼き過ぎてしまう場合があります。）

自動調理メニュー表

魚オートメニューモードは、予熱しないでください。
下記の表に記載されていない魚はうまく焼けない可能性があるため、手動で調理することをおすすめします。

焼き加減＼魚オートメニュー	切　身
弱め	【照り焼き】 ぶ　り さわら 【みそ漬け】 さわら
標準	【生魚】 生ざけ さ　ば ぶ　り すずき た　い 甘だい 【塩漬け】 甘塩ざけ 塩さば
強め	【光沢のある魚】 たちうお さわら
置きかた	 2匹の場合 中央に 手前  4切の場合 すき間を開けて 均等に

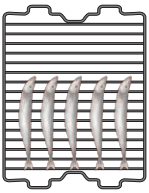
ポイントとお願い

- 身側を下向き、皮側を上向きにしてグリル焼網に置いてください。
- みそ漬けはみそを洗い、キッチンペーパーなどで水気をとってから焼いてください。
- 照り焼き、みそ漬けのものは表面が非常に焦げやすいので、焼き加減は必ず「弱め」に設定してください。(「標準」・「強め」では表面の焦げが強くなってしまいます。)
- 照り焼き、みそ漬けのものは、次の場合は特に焦げやすくなります。
  ・漬けている時間が長い　・魚の脂ののりが良い　・照り焼きたれのみりん配分が多い
  (参考　照り焼きたれの配合の割合(約30分漬ける)しょうゆ4:みりん3:酒1)
- 厚みのある魚(切身2.5cmを超える特に骨つきのもの)は火が通りにくいので、手動で様子を見ながら焼いてください。
- 厚みのある魚の照り焼きやみそ漬けは、表面が早く焦げやすい割に、中身に火が通りにくく、魚オートメニューモードではうまく焼けないので、焦げやすい皮側を下向きにしてグリル焼網に置き、手動〈上火:強、下火:弱〉で焼いてください。

自動調理メニュー表

魚オートメニューモードは、予熱しないでください。
下記の表に記載されていない魚はうまく焼けない可能性があるため、手動で調理することをおすすめします。

※g表示は１匹あたりの重量を示しています。

焼き加減＼魚オートメニュー	干　物
弱 め	【小さな半生の干物】 さんまのひらき　1～2枚（110g以下） ししゃも　4～10匹（25g以下）
標 準	【一夜干しのひらき】 あじのひらき 干しさわら かますのひらき 干しかれい　1～2枚 【大きな半生の干物】 さんまのひらき　1～2枚（110g以上） ししゃも　4～10匹（25g以上）
強 め	【大きなひらき】 ほっけのひらき　1～2枚
置きかた	

ポイントとお願い

- ししゃも、さんまのひらきは焦げやすいので、焼き加減は必ず「弱め」か「標準」に設定してください。（「強め」では焦げが強くなってしまいます。）
- 身側を上向き、皮側を下向きにしてグリル焼網に置くと魚が反らずにきれいに焼けます。
- 乾燥状態によっても焼き色や焼け具合が変わります。（乾燥しているものほど焼けやすくなります。）

魚を手動で焼く

設定時間になるとお知らせし、
自動で火を消します。

火加減のポイント

● 同じ材料でも大きさや脂の量によって、表と裏の焼き色が多少異なる場合があります。
焼き色を見ながら、上火・下火の火力を調節してください。

■塩焼き、干物、素焼きなどの場合

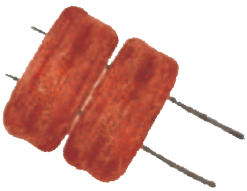
上火 強 🔥🔥🔥
下火 強 🔥🔥🔥

■ぬり卵やみそをのせて焼く場合
（さわらの黄金焼き、なす田楽など）

上火 弱 🔥🔥🔥
下火 強 🔥🔥🔥

■たれをつけて焼くつけ焼き、照り焼きなど焦げやすい場合
（うなぎのかば焼きなど）

上火 弱 🔥🔥🔥
下火 弱 🔥🔥🔥



■厚みのある魚や表面が焦げやすい場合

途中で火力を替える

上火 強 🔥🔥🔥 → 上火 弱 🔥🔥🔥
下火 強 🔥🔥🔥 → 下火 強 🔥🔥🔥

手動調理メニュー表

表の時間は予熱なしの時間です。予熱する場合は、1～2分程短くしてください。

料理名（1匹・1切あたりの重量）	数量	手動調理（マニュアルモード）	
		焼き時間目安	火力
あじの塩焼き（約150g）	2匹	10分〜12分	上火 強 下火 強
	4匹		
いわしの塩焼き（約80g）	2匹	8分〜12分	
	4匹		
さんまの塩焼き（約150g）	2匹	9分〜11分	
	4匹		
さばの塩焼き（約80g）	2切	7分〜8分	
	4切		
さわらの塩焼き（約80g）	2切	8分〜9分	
	4切		
さけの切身（約90g）	2切	8分〜9分	
	4切		
ぶりの照り焼き（約100g）	2切	6分〜7分	
	4切		
あじのひらき（約130g）	2枚	9分	
ししゃもなど（10匹で約180g）	約10匹	6分	
赤魚のかす漬け（約180g）	2切	11分	上火 弱 下火 強
みりん干し（かわはぎなど）		6分	上火 強 下火 強
みりん干し（いわしなど）※1		予熱3分・焼き1分	
さばのみりん漬け※2		5分	上火 強 下火 弱
さばのみそ漬け※2		8分	

※1 小さいみりん干しは予熱してから短時間で焼くと焦げにくくなります。
※2 皮側を下向き、身側を上向きにしてグリル焼網の上に置いてください。

● 脂ののりがよい場合は、火力を「弱」にしてください。

ローストビーフ

焼き時間:9〜10分　上火 強 🔥🔥🔥　下火 弱 🔥🔥

▶アルミはくに包んで:15分

■ 材料 Ingredients

牛ももかたまり肉・・・約300g(厚さ3cm)
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
アルミはく

■ 作りかた How to make

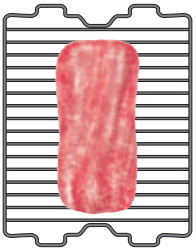
1 牛もも肉に塩、こしょうをまんべんなくふって手ですりこみ、室温に30分程おきます。

2 グリル焼網に1をのせ、〈上火:強、下火:弱〉で9〜10分焼きます。

3 焼きあがったら、グリルから取り出してアルミはくに包み、15分程休ませます。

4 3を切り分けて器に盛り付けます。

置きかた



ポイント ● お好みで、牛肉の所々に切れ目を入れて、にんにくの薄切りを差し込んで焼いてもおいしくいただけます。

アスパラのベーコン巻き

焼き時間：4分

上火 強
下火 強

■ 材料（2人分） Ingredients

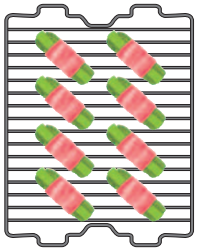
グリーンアスパラガス……8本
塩……適量
ベーコン……4枚

■ 作りかた How to make

1 グリーンアスパラガスは、かために塩ゆでし、根元の固い部分を切り落とし、5cm程度の長さに切りそろえます。ベーコンは半分の長さに切ります。

2 ゆでたグリーンアスパラガスをベーコンで巻き、巻き終わりを下にしてグリル焼網にのせます。〈上火：強、下火：強〉で4分焼きます。

置きかた



ポイント ● グリーンアスパラガスの代わりにエリンギやゆでたえびを使ってベーコン巻きにしてもおいしくいただけます。

いろいろきのこの焼きマリネ

焼き時間:5分

上火 強 🔥🔥🔥
下火 強 🔥🔥🔥

■ 材料（2人分） Ingredients

生しいたけ…2個
しめじ‥1/4パック
えのき …1/2袋
エリンギ ‥‥1本
（アルミはく）

Ⓐ
- オリーブオイル‥大さじ1
- 酢 ‥‥‥‥小さじ2
- しょうゆ‥‥小さじ1
- 塩、こしょう‥‥適量
- パセリ(みじん切り)‥適量

■ 作りかた How to make

1 きのこ類の石づきを取り、しいたけは半分に切り、しめじ、えのきは小房に分け、エリンギは適当な大きさに手でさいておきます。

2 Ⓐをよく混ぜ合わせます。

3 グリル焼網にトーストプレートを取り付ける、またはグリル焼網の平らな部分にアルミはくを敷き、**1**のきのこ類を並べます。〈上火:強、下火:強〉で5分焼きます。

4 熱いうちに**2**に漬け込み、20分程おきます。

置きかた

お願い
- アルミはくを敷く場合はグリル焼網の両側(ななめになった部分)をふさがないでください。
- アルミはくが熱くなっていますので、取り出すときは注意してください。

ピザトースト

焼き時間：4分

トーストプレートを使用する場合		アルミはくを使用する場合	
上火	強 🔥🔥🔥	上火	強 🔥🔥🔥
下火	強 🔥🔥🔥	下火	弱 🔥🔥🔥

■ 材料（2人分） *Ingredients*

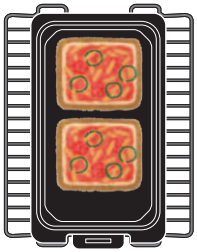
食パン（4、5、6枚切）……2枚
サラミ
ピーマン
トマトケチャップ
ピザ用チーズ
（アルミはく）
など お好みの具を

■ 作りかた *How to make*

1 グリル焼網にトーストプレートを取り付ける、またはグリル焼網の平らな部分にアルミはくを敷き、お好みの具をのせた食パンをのせます。

2 トーストプレートの場合は〈上火：強、下火：強〉、アルミはくの場合は〈上火：強、下火：弱〉で4分焼きます。

置きかた



お願い

- アルミはくを敷く場合はグリル焼網の両側（ななめになった部分）をふさがないでください。アルミはくをクシャクシャにしたものを広げて使うと焦げにくくなります。
- アルミはくが熱くなっていますので、取り出す時は注意してください。

ロッククッキー

焼き時間：5分

上火 強
下火 弱

■ 材料 約30個分（2回分） Ingredients

薄力粉……100g
無塩バター……50g
砂糖……50g
卵……1/2個
チョコレート（板チョコ）…50g
くるみ……20g
バニラエッセンス…少々

ぬり用
- 無塩バター…適量
- 薄力粉……適量

■ 作りかた How to make

1 卵と無塩バターは室温にもどし、薄力粉はふるっておきます。

2 チョコレートとくるみは粗く刻んでおきます。

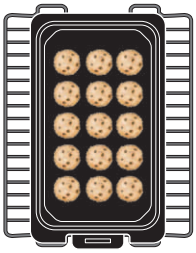
3 泡立て器で無塩バターをクリーム状に練り、
砂糖を2〜3回に分けて加え、白っぽくなるまでよく混ぜます。

4 3に卵を溶きほぐして入れ、バニラエッセンスを加えて
さらによく混ぜます。ふるった薄力粉を加え、
ゴムベラでさっくりと混ぜ、2を入れて軽く混ぜ合わせます。
ラップに包んで冷蔵庫で30分以上寝かせます。

5 トーストプレートに無塩バターを薄くぬり、
薄力粉を軽くふるっておきます。
4の生地を適当な大きさに分け、トーストプレートに並べ、
厚さが1cm程度になるように指でおさえます。

6 5をグリル焼網に取り付け、〈上火：強、下火：弱〉で5分焼きます。
焼き上がったら、すぐにトーストプレートから取り出します。

置きかた



焼きりんご

焼き時間：7分

上火 強
下火 強

▶庫内保温：5分

■ 材 料（2人分） Ingredients

りんご……1/2個
グラニュー糖……小さじ2
バター……5g
アルミはく

■ 作 り か た How to make

1 りんごは皮と芯を取り、厚さ7〜8mm のいちょう切りにします。

2 アルミはくに1を並べて、グラニュー糖をふりかけ、バターをのせます。アルミはくの左右を材料に軽くかぶせるように折り、前後をくるくると3回ほど巻き込むように包みます。

3 グリル焼網に2をのせ、〈上火：強、下火：強〉で7分焼きます。そのままグリルの中に5分以上置いておきます。

4 あら熱がとれてから器に盛り付け、お好みでアイスクリームなどを添えます。

置きかた

ポイント
- 保温時間が長い程、火通りしやすくなります。お好みで調節してください。
- 冷やして食べてもおいしくいただけます。

お願い
- 包んだアルミはくの高さは、5cm以下にしてください。
- アルミはくの包みかたによってはふくらんでグリル庫内につく場合があります。包みかたのイラスト（P.13）を参照してください。
- アルミはくが熱くなっていますので、取り出すときは注意してください。

ホタテ

■ 材料 Ingredients

ホタテ(殻付き)……4個
しょうゆ……適量
バター……適量

焼き時間:

8〜10分		味付け2分
上火 弱	▶	上火 弱
下火 強		下火 強

置きかた

■ 作りかた How to make

1 下処理をしたホタテを用意します。

2 グリル焼網に1をのせ〈上火:弱、下火:強〉で8〜10分焼きます。

3 一度消火し、バターとしょうゆを加えて、
さらに〈上火:弱、下火:強〉で2分焼きます。

お願い ●ホタテの産地や季節などにより大きさが異なるため、様子を見ながら焼き時間を調節してください。

厚あげ

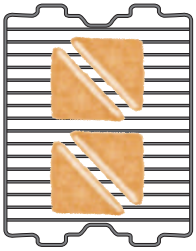
■ 材料 Ingredients

厚あげ(1枚約140g)…2枚

焼き時間:
7分

上火 強
下火 弱

置きかた



■ 作りかた How to make

1 厚あげは油抜きをし、半分に切ります。

2 グリル焼網に1をのせ〈上火:強、下火:弱〉で7分焼きます。

ポイント ●焦げやすいので油抜きしてから焼きます。

焼きもち

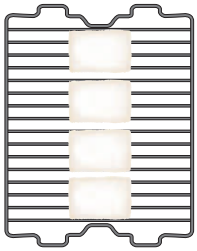
■ 材料 Ingredients

もち（1個約50g）……4個

焼き時間：

4分		裏返し2分	
上火	弱	上火	弱
下火	弱	下火	弱

置きかた



■ 作りかた How to make

1 グリル焼網にもちをのせ、〈上火:弱、下火:弱〉で4分焼きます。

2 一度消火し、裏返してさらに〈上火:弱、下火:弱〉で2分焼きます。

お願い

- もちともちは約2cm間をあけてください。近すぎるととなり同士がくっつくことがあります。
- 切れ目の入ったもちなどはふくらみやすいため、様子を見ながら焼き時間や位置を調節してください。大きくふくらむとグリル庫内につく場合があります。

焼きおにぎり

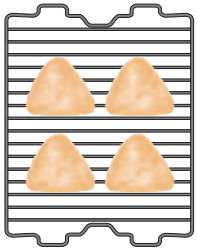
■ 材料 Ingredients

おにぎり（1個約100g）‥4個

焼き時間：

素焼き 5分		たれ 3分	
上火	強	上火	強
下火	弱	下火	弱

置きかた



■ 作りかた How to make

1 グリル焼網におにぎりをのせ、〈上火:強、下火:弱〉で5分焼きます。

2 一度消火し、表にたれをつけて裏返し、裏にもたれをつけて、さらに〈上火:強、下火:弱〉で3分焼きます。

JS0030-073(00)
DP000005270010
130700 ◎
(工場管理)